



Programm  
September – Dezember 2017

BEGEGNUNG UND BERATUNG  
BILDUNG UND KULTUR  
VERMITTLUNG VON DIENSTEN  
GESUNDHEITSPRÄVENTION  
FREIZEITGESTALTUNG  
EHRENAMT UND NETZWERK

# Inhaltsverzeichnis

Begrüßung.....	3
Gewinnspiel .....	4
Neues aus dem „zentrum plus“.....	5
Lotsendienst .....	11
Ihre Meinung .....	12
FSJ – Vorstellung des neuen Mitarbeiters .....	13
Kommunikation und Kultur.....	14
Informationsveranstaltungen .....	19
Interkulturelle Begegnungen.....	19
Sprachkurse.....	22
Gesundheitsangebote .....	23
Wochenübersicht .....	25
Seniorenrat / Handyberatung.....	27
Internetangebote.....	28
Service-Angebote.....	30
Kreativität/Freizeit/Hobby/.....	31
Angebote des Netzwerks.....	31
Freizeitangebote des Netzwerks.....	34
Sonstige Hinweise.....	35
Angebote der Diakonie in Flingern.....	37
Der Platz der Diakonie.....	38
Wir sind für Sie da.....	39
Wir für Sie.....	40
Für Ihre Notizen.....	41

Schau in den Spiegel.  
Darin siehst Du den einzigen Menschen,  
der Dein Leben ändern kann.

Liebe Besucherinnen und Besucher,  
liebe Ehrenamtliche, liebe Netzwerkerinnen und Netzwerker!

Wir wünschen Ihnen einen schönen Spätsommer und eine gute  
Herbst- und Winterzeit sowie angenehme Begegnungen und  
Aktivitäten in unserem „zentrum plus“.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Wir grüßen Sie herzlich:

Martina Etterich, Matthias Thomes und Georgios Pimenidis

## GEWINNSPIEL

Frage in der vorherigen Ausgabe:  
Wer leitet das Café Anno Dazumal?

Antwort: Susanne Schön

Die Preise wurden den Gewinnern übergeben.

Die jetzige Frage lautet:  
Wie viele Gesundheitsangebote bietet das zentrum plus  
Flingern-Düsseltal an?

1. Preis: 1 Flasche Sekt (alternativ 1 guter Fruchtsaft)
2. Preis: 1 Mittagessen im zentrum plus
3. Preis: 1 Diakonie-Tragetasche mit süßer Überraschung

Bitte füllen Sie den nachstehenden Abschnitt aus und geben diesen im zentrum plus bis spätestens 11. Juli 2017 ab.  
Bei mehreren richtigen Antworten entscheidet das Los.

-----

Name, Vorname:

Tel.:

## Neues aus dem „zentrum plus“

### **Aktionswochen Demenz 2017**

**Fotoausstellung von Petra und Michael Uhlmann**

### **„Was geht ....Aktivitäten und Potenziale von Menschen mit Demenz“**

Die eindrucksvollen Fotografien zeigen beispielhaft, wie Selbstbestimmung und Teilhabe im Alter und der Demenz gelingen kann. Sie möchte Mut machen und anstiften, umzudenken und auszuprobieren, was Menschen mit dementielle Erkrankungen noch vermögen und was ihr Leben weiterhin lebenswert macht. Der evangelischen Emmaus-Kirchengemeinde und das zentrum plus Flingern/Düsseltal der Diakonie Düsseldorf ist es ein Anliegen Menschen trotz Einschränkungen und Behinderungen am Gemeindeleben teilhaben zu lassen.

Die Bilder sind noch zu sehen bis zum **8.September 2017 in der Matthäikirche** (Lindemannstraße 70)

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 14.00 bis 17.00 Uhr

Sonntag 11.00 bis 13.00 Uhr

Führung 08.09.2017 (10.00 Uhr) Treffpunkt in der Matthäikirche

Information Matthias Thomes Tel. 666787

(die Ausstellung ist anschließend auch bis zum 3.10.2017 in der evangelische Kreuzkirche Collenbachstrasse 10)

### **13.09.2017 14.30 bis 16.00 Uhr Demenz und das neue Pflegestärkungsgesetz**

Welche Gewichtung haben demenzielle Erkrankungen bei der Begutachtung durch den medizinischen Dienst (MDK)?

Welche Leistungen der Pflegeversicherung unterstützen die Versorgung und Betreuung von Demenzerkrankten?

Matthias Thomes, Pflegeberater

**13.09.2017 10.00 bis 11.45 Uhr Yoga für Menschen mit und ohne Demenz**

Beim Yoga geht es im Wesentlichen darum, Körper, Geist und Atem miteinander in Einklang zu bringen. Die Übungen werden an evtl. Einschränkungen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen angepasst.

Anmeldung erforderlich (S. Schön Tel. 0173/5375564)

**22.09.2017 9.30 bis 11.00 Uhr Schnupperfrühstück im Café Anno Dazumal**

Das Café Anno Dazumal ist ein Betreuungscfé für Menschen mit Demenz. Heute laden wir Sie mit ihren Angehörigen zum Kennenlernen ein. Außerdem können Sie sich rund um das Thema Demenz beraten lassen.

Anmeldung erforderlich (S. Schön Tel. 0173/5375564)

**Infoveranstaltung zum Thema „Säure-Basen-Haushalt“**

**Montag, 11. September** von 11 bis 11.45 Uhr im 1. OG im Kantoreisaal. Bei Interesse bitte mit Namen u. Tel. Nr. in die Teilnehmerliste eintragen (liegt im Bistro aus). Diese Veranstaltung ist kostenfrei!

**Infoveranstaltung zum Workshop „Faszientraining“**

**Montag, 4. September** von 11 bis 11.45 Uhr im OG im Kantoreisaal. Die Infoveranstaltung ist kostenfrei.

Der Workshop beginnt am 18. September. Die Gebühr dafür beträgt 62 €. Nähere Einzelheiten zum Workshop entnehmen Sie bitte dem Aushang.

**Rollator und Rollstuhl – Wir helfen Ihnen gern**

Sollten Sie vorübergehend auf einen Rollator oder einen Rollstuhl angewiesen sein, können wir Ihnen gerne weiterhelfen. Sie können sich im zentrum plus einen Rollator oder Rollstuhl ausleihen. Sprechen Sie uns einfach an!

**Dauerausstellung „Der Rheinturm aus der Ferne“**  
**Fotogruppe Herr Heitz, 1. Etage**  
Alle drei Monate werden neue Bilder ausgestellt.

### **Anonyme Alkoholiker**

Jeden Dienstag um 20 Uhr findet im Pestalozzihaus, Gruppenraum, 1. Etage, ein Meeting statt. Ansprechpartner sind Gunther und Lutz. Telefonisch erreichbar über Kontaktstelle Borsigstr.: Tel. 0211/19295

### **Alanon-Gruppen**

Selbsthilfegruppen für Angehörige von Alkoholikern „Alanon“.  
**Jeden Dienstag** um 20 Uhr im Pestalozzihaus. Ansprechpartner ist Ingo, erreichbar unter Tel.: 0177 43 54 48 45.  
**Jeden Donnerstag** um 20 Uhr im Untergeschoß der Matthäikirche, Schumannstr. 89. Ansprechpartner ist Dominique, erreichbar unter Tel: 0176 23 26 55 60.

### **Beratung für Menschen mit dementiellen Veränderungen und deren Angehörige/Freunde/Nachbarn**

Eine Demenzerkrankung verändert den gelebten Alltag des Betroffenen und oft auch den der nächsten Angehörigen. Die Erkrankung wirkt bedrohlich, doch man muss ihr nicht hilflos gegenüber stehen. Die evangelische Emmaus-Kirchengemeinde hat in Kooperation mit der Diakonie Düsseldorf eine Fachberatung eingerichtet für Menschen, die vom Thema Demenz berührt sind und daher Beratung oder Unterstützung möchten. Die Beratung ist kostenfrei. Bei Bedarf ist auch ein Hausbesuch möglich.

Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin unter der Telefonnummer: 66 67 87 Matthias Thomes.

### **Yoga für die goldene Generation**

Für Menschen mit und ohne dementielle Veränderungen, jeden Mittwoch um 10 und um 11 Uhr. Frau Regina Walter führt Sie ein in die Welt des Yogas und der Entspannung. Es sind

keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen sind sehr einfach, so dass sie für Jedermann/Frau geeignet sind. Anmeldung erforderlich bei Herrn Thomes oder Frau Etterich, Tel.: 66 67 87.

### **BEATE – Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz – Café Anno Dazumal**

Freitags von 10 – 13 Uhr im Bistro. Betreuungsangebote zur Entlastung pflegender Angehöriger.  
Info Susanne Schön, Tel.: 9 13 18-670

**Musisches Café** für Menschen mit und ohne dementielle Veränderungen. Jeden Dienstag von 14.30 bis 16 Uhr im Gruppenraum in der 1. Etage. Wir wollen ein Café mit Musik erfüllen für Menschen mit und ohne dementielle Veränderungen. Bei einer gemütlichen Kaffeerunde begleitet Sie Werner Compes durch die Welt der Musik. Herr Compes ist ein Mensch der Musik und erfreute als Opernsänger und Gesangspädagoge Menschen in mehreren Erdteilen. Wir freuen uns sehr über Ihren Besuch.

### **Bingo jetzt auch im zentrum plus**

jeden Freitag von 13 bis 14 Uhr.  
Das Bingo Spiel ist ein sehr beliebter, spannender Freizeitspaß. Es kann jeder mitspielen. Die Spielregeln sind ganz einfach und in zwei Sätzen erklärt.

**Beratung zu Fragen zum Leben im Alter mit Hr. Tavakoli** in Farsi, der Amtssprache im Iran, Afghanistan und Tadschikistan. Dieses neue Beratungsangebot wird gemeinsam vom zentrum plus und dem Verein Peywand Düsseldorfer Migrationshilfe organisiert.

Jeden Freitag von 12.00 bis 14.00 Uhr unter der Tel. Nr. 87 51 921 oder per Mail unter [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de).



## Kulturliste Düsseldorf

Das Zentrum plus Flingern-Düsseltal ist Kooperationspartner der Kulturliste Düsseldorf. Kultur stellt für uns ein Grundbedürfnis dar, zu dem alle Zugang haben sollten. Verschiedene Kulturinstitutionen Düsseldorfs stellen hierbei kostenlose Eintrittskarten zur Verfügung. Im Einzelfall unterstützen wir Sie ebenfalls bei den Kostenbeiträgen für Gruppenangebote oder Ausflüge, die unser Zentrum plus organisiert. Bitte sprechen Sie uns hierzu persönlich an. Selbstverständlich ist Vertraulichkeit garantiert.

**Projekt: Keywork – Generationen-Werkstätten-Flingern**  
in der Grundschule Mettmanner Straße.

### **Gesellschaftliche Herausforderung als Chance begreifen:**

Menschen im nachberuflichen Leben entwickeln neue Verantwortungsrollen und bringen sich mit ihrer Lebens- und Berufserfahrung, mit ihrer Zeit, mit ihrer Begeisterung in soziale und kulturelle Arbeit ein. Wir möchten gemeinsam die Chancen nutzen, das Miteinander der Generationen im Quartier zu fördern. **Wir bieten:** Alle freiwilligen Mitstreiterinnen und Mitstreiter der Generationen-Werkstatt erhalten die Möglichkeit, sich gemeinsam auf ihr Engagement in der Schule und/oder im Quartier vorzubereiten. Ein kreativer Einführungskurs (1 Schnuppertag, 5 Vormittage) gibt den Interessierten die Möglichkeit, die anderen Freiwilligen, die Schule und die beteiligten KünstlerInnen kennen zu lernen. Die Fortbildung wird in Kooperation mit dem EEB Nordrhein und dem Zentrum plus Flingern-Düsseltal angeboten. Die Fortbildung ist kostenlos. **Wir suchen:** Bürger und Bürgerinnen aus dem Stadtteil, die Lust haben, mit Kindern zusammen zu lernen und zu arbeiten, Erfahrungswissen weiterzugeben und Aufmerksamkeit zu schenken. Handwerkliche oder künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt stehen die Kinder. Die Werkstätten sind von Mo. – Mi. immer von 14 bis 16 Uhr geöffnet.

## **Fahrradwerkstatt in der Generationenwerkstatt**

Unsere Fahrradwerkstatt in der Generationenwerkstatt ist in Betrieb. Fahrräder können gerne gespendet werden. Die gespendeten Fahrräder werden aufbereitet und an bedürftige Familien weitergegeben.

### **Mitmachen!**

Sie haben Interesse uns zu unterstützen? *Oder*

Sie brauchen noch weitere Informationen? *Oder*

Sie haben Lust, uns in den Werkstätten zu besuchen und sich ein Bild vor Ort zu machen?

Ihre Ansprechpartner sind: Georgios Pimenidis, zentrum plus Flingern-Düsseltal, T. 666787

Jörg-Thomas Alvermann, Keywork e.V., Soziale Plastik im Quartier.

Dieses Projekt unterstützen: Diakonie, zentrum-plus Flingern-Düsseltal, Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Nordrhein (EEB Nordrhein), Keywork e.V., Soziale Plastik im Quartier, Handwerkskammer Düsseldorf

## **Flüchtlinge im SB 02**

Das Netzwerk Flingern/Düsseltal und die zentren plus im Stadtbezirk 02 setzen sich für die Unterstützung der Flüchtlinge ein. Gerne können Sie sich an die jeweilige Leitung wenden.

## **Neue Mitglieder für Werkgruppe gesucht:**

Für unsere Werk- und Bastelgruppe

dienstags von 9.45 Uhr – 12.00 Uhr

suchen wir noch Interessierte. Bitte kontaktieren Sie uns!

## **Neue Mitglieder zum Skatspielen gesucht:**

Wenn Sie Vorkenntnisse im Skatspielen haben – wir suchen noch Interessierte. Wir treffen uns jeden Donnerstag um 13.45 Uhr am Platz der Diakonie. Bitte kontaktieren Sie uns!

Telefon: 66 67 87

## Wir suchen Sie:

Sie arbeiten gerne mit älteren Menschen zusammen und möchten sich ehrenamtlich engagieren? Sie kennen sich mit der Arbeit am PC aus? Wir suchen ehrenamtlich Engagierte, die wöchentlich ca. 2 Stunden einen Kurs anbieten oder ältere Menschen beim Umgang mit dem Computer begleiten. Bei Interesse bitte bei Hr. Pimenidis melden.

## Bewerbung für die Vergabe der Ehrenamtskarte

Die Ehrenamtskarte ist ein Zeichen des Dankes und der Anerkennung für intensives bürgerschaftliches Engagement. Anmeldeformulare für den Erhalt der Ehrenamtskarte können Sie bei uns erhalten.

## Gemeinsam aktiv in unserem Viertel

Das Internetcafé und die Laptop-Beratung für Windows- und Apple-Systeme des zentrum plus Flingern-Düsseltal im Pestalozzihaus auf der Grafenberger Allee 186 suchen für Seniorinnen und Senioren aus unserem Viertel, die sich keinen neuen Laptop leisten können, **gut erhaltene, gebrauchte Laptops**. Mindestanforderungen dieser Geräte sollten sein:

- Windows-Betriebssystem ab Vista (kein Windows XP)
- Apple Betriebssystem ab Snow Leopard (IOS 10.6)
- nicht älter als vier Jahre und funktionsfähig

Sollten Sie über solche in Frage kommenden, nicht mehr benötigten Geräte verfügen, würden wir uns sehr darüber freuen, diese als Spende für den guten Zweck zu bekommen. Kontakt: Email: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de), Tel.: 66 67 87

## Lotsendienst für Flingern und Düsseltal

Die Übersicht verloren im ständig wachsenden „Papierkram“? Unverständliche Briefe von Behörden oder anderen öffentlichen Trägern? Wer ist wo zuständig im Behördenschwungel? Dem kann Abhilfe geschaffen werden! In Kooperation mit dem

Stadtteilladen Flingern, der Migrationsberatung und der Sozialberatung der Diakonie, bieten wir den Lotsendienst für Flingern/Düsseltal an. Termine nach Vereinbarung:  
Matthias Thomes, Telefon: 66 67 87

## Spenden für die Seniorenarbeit

Wir möchten gerne für Sie unser zentrum plus besser ausstatten. Daher sind wir auch weiterhin auf Ihre Unterstützung angewiesen. Für die bisher eingegangenen Spenden für das „zentrum plus“ bedanken wir uns bei Ihnen. Bitte unterstützen Sie unsere Seniorenarbeit auch zukünftig. Wenn Sie spenden möchten, können Sie hierfür die ausliegenden Überweisungsträger benutzen:

### **Spendenkonto**

**IBAN: DE 13 3005 0110 0046 0076 62**

**BIC: DUSSEDDXXX**

**Stadtsparkasse Düsseldorf**

**Stichwort: „zentrum plus“ Flingern-Düsseltal**

## Ihre Meinung ist uns wichtig

Ihre Vorschläge, Ihr Lob, Ihre Kritik – der „weiße Briefkasten“. Er befindet sich im Eingangsbereich des „zentrum plus“ auf der rechten Seite des Tisches. Dort finden Sie auch in einem Prospekthalter Karten, auf denen Sie uns Ihre Vorschläge, Ihr Lob und Ihre Kritik mitteilen können.

## **„Immer wieder mittwochs...“**

Sie waren noch nie bei uns? Wir laden Sie herzlich ein, uns kennenzulernen und unser „zentrum plus“ zu besichtigen. Die Netzwerkerin Helga Hoff erzählt Ihnen bei einer Tasse Kaffee oder Tee, was „bei uns so los ist“. Anschließend führt Frau Hoff Sie durch das Pestalozzihaus und zeigt Ihnen die Räume. Mittwochs um 10 Uhr im EG.

Info und Anmeldung, Telefon: 66 67 87

# „FSJ“ Freiwilliges Soziale Jahr

Hallo, ich bin Justin Landwehr.



Ich bin 17 Jahre alt und wurde am 18. März 2000 geboren. Ich wohne, mit meiner Mutter, meinem 7-jährigen Bruder und meinem Stiefvater in Hückelhoven im Kreis Heinsberg und werde im Zentrum plus Flingern-Düsseltal ab dem 01.09.2017 ein Freiwilliges Soziales Jahr leisten. Die Schule habe ich mit FORQ (Fachoberschulreife mit Berechtigung zum Besuch der Gymnasialen Oberstufe) abgeschlossen. In meiner Freizeit bin ich beim Malteser Hilfsdienst e.V. Haan/Hilden aktiv, dort mache ich die Öffentlichkeitsarbeit und leite die im letzten Jahr gegründete Jugendgruppe. Auch habe ich im Juli 2017 die Staatliche Prüfung zum Rettungshelfer NRW bestanden. Der Rettungshelfer stellt die erste Rettungsdienstausbildung dar und erlaubt es mir, Teil der zweiköpfigen KTW-Besatzung zu sein. Bis Sommer 2018 möchte ich auch die Ausbildung zum Erste-Hilfe-Ausbilder machen, um dann selbst Erste-Hilfe-Kurse geben zu dürfen.

Beruflich ist es mein Ziel, zur Feuerwehr bzw. in den Rettungsdienst zu gehen, da ich anderen Menschen helfen möchte und Spaß an diesen Tätigkeiten habe. Auch überlege ich, wenn ich 18 bin, der Freiwilligen Feuerwehr beizutreten. Ich interessiere mich aber auch für Historie und für Politik, schon alleine da ich diese zwei Dinge für unverzichtbar im Leben halte.

Das FSJ möchte ich nutzen, um erste Erfahrungen in der Arbeitswelt sammeln zu können und um andere sozial orientierte Bereiche neben dem Rettungsdienst kennen zu lernen. Ich habe großen Spaß im Umgang mit Menschen und

denke daher, dass das FSJ im zentrum plus, das richtige für mich ist. Besonders wichtig ist es mir, selbstständig etwas machen zu dürfen und Abwechslung zu haben.

Ich freue mich darauf, viele von Ihnen persönlich kennen lernen zu dürfen.

## Kommunikation und Kultur

### Ökumenisches Mittagessen

Letzter Donnerstag monatlich.

**26. Oktober**, um 12.30 Uhr. Kosten: 4 €, bitte anmelden! Die anderen Termine müssen leider ausfallen.

### Doppelkopf donnerstags von 13 bis 16.30 Uhr

Unsere Doppelkopfrunde sucht noch Verstärkung! zentrum plus, Grafenberger Allee 186, Großer Gruppenraum, Tel.: 66 67 87

### „Campusfest“

Donnerstag, 7. September ab 17 Uhr, Platz der Diakonie 1-3

### Seniorenflashmob

Sonntag, 1. Oktober von 11 bis 12 Uhr

Mannesmannufer, zwischen Rheinkniebrücke und Kasematten

### Herbstsingen Jung und Alt

Mittwoch, 4. Oktober um 14 Uhr in der Versöhnungskirche auf dem Platz der Diakonie

### Café Matthäi Treffpunkt für Trauernde

Monatlich sonntags von 15 – 17 Uhr. Termine: **17. September, 15. Oktober, 19. November, 17. Dezember.**

Info: Gemeindeschwester Klaudia Zepuntke, Tel.: 68 42 80

## Treffpunkt für Filmfreunde im Bistro

Monatlich samstags 15 Uhr, Kaffeetrinken zur Einstimmung ab 14 Uhr, Pestalozzihaus, Grafenberger Allee 186, Astrid Bourquardez, Tel. 0211-330907, [bourquardez@web.de](mailto:bourquardez@web.de). Nächste Termine:

**19. September:** Still Alice

**14. Oktober:** Best Exotic Marygold Hotel

**18. November:** Ich bin dann mal weg

**16. Dezember:** About a boy

## Seniorenkonvent

mit Andacht, Kaffee, Kuchen, Tagesthema und Gedankenaustausch. Jeden 1. Donnerstag im Monat um 15 Uhr, in den Sommermonaten unterwegs. Informationen und Anmeldungen jeweils bei Gemeindeschwester Klaudia Zepuntke, Tel.: 684280, [klaudia.zepuntke@evdus.de](mailto:klaudia.zepuntke@evdus.de) (finanzielle Unterstützung möglich).

Nächste Termine:

**7. September :** Ausflug zur Zeche Zollverein in Essen mit Besuch der Ausstellung „Der geteilte Himmel“. Abfahrt um 13 Uhr, Matthäikirche, Schumannstr. 89. Rückkehr ca. 19 Uhr. Kosten 30 € (incl. Bus, Cafébesuch, Eintritt und Führung)

**12. Oktober:** „Ist das wirklich kein Zufall?“ Kurze besinnliche Geschichten über menschliche Höhen und Tiefen von Elke Heidenreich mit G. Eckhardt und M. Etterich.

**2. November:** Ausflug ins Stadtmuseum. Besichtigung der Ausstellung zum Thema „Reformation“. Treffpunkt um 13.30 Uhr ab Pestalozzihaus.

**14. Dezember:** Adventfeier im großen Saal zusammen mit dem Zentrum plus.

## **Die Sommercafés zum Jubiläum**

Die zentren plus feiern in diesem Jahr ihren 10. Geburtstag. Anlass genug, das schöne Sommerwetter zu nutzen, um das Jubiläum mit einem Sommercafé zu feiern. Jedes zentrum plus der Diakonie + das Quartiersprojekt Stadtmitte hat sich etwas Besonderes für diese Veranstaltungsreihe einfallen lassen. Genießen Sie den Sommer bei Kaffee und Kuchen mit netten Menschen. Die Veranstaltungstermine finden Sie in der ausliegenden Broschüre „10 Jahre zentren plus“.

## **10 Jahre zentrum plus „tour plus“ Wiener Café mit Liedern zum Mitsingen und Zuhören**

**5. September, 14.30 Uhr**

Der international gefeierte Opernsänger und Gesangspädagoge Werner Compes entführt Sie mit seinen Arien in die Welt der Wiener Cafés. Er wird am Klavier von Dr. Cornelia Kohl begleitet.

Im Rahmen der „tour plus“, zentrum Flingern-Düsseltal, Grafenberger Allee 186, Tel.: 66 67 87.

## **Sonntagscafé „Immer wieder sonntags“**

Jeden 2. Sonntag im Monat von 15 bis 17 Uhr. Lernen Sie bei selbstgebackenem Kuchen und Kaffee neue Menschen kennen. Die nächsten Termine:

**10. September, 8. Oktober, 12. November und 10. Dezember.**

## **Kulturherbst gemeinsam erleben**

**Musikalisches Sonntagscafé bei Kaffee und Kuchen.**

**8. Oktober 2017 von 15 bis 17 Uhr**

Die „Lustigen Noten“ (Kinder aus aller Welt) singen und spielen unter der Leitung von Liliana Münch bekannte Herbstlieder und andere Stücke, zentrum plus Flingern-Düsseltal, Grafenberger Allee 186, großer Gruppenraum, Tel.: 66 67 87.



## **Kulturherbst gemeinsam erleben**

**Literarisches Sonntagscafé bei Kaffee und Kuchen.**

**12. November von 15 bis 17 Uhr**

„Summa Sumarum“ - Der Ideenreiche Künstler Wilhelm Busch.  
zentrum plus Flingern-Düsseltal, Grafenberger Allee 186, Bistro,  
Tel.: 66 67 87.

## **Kulturherbst gemeinsam erleben**

**Unser täglich Brot – vom Korn bis zum fertigen Brot**

**„Wir backen gemeinsam Brot für alle Sinne“**

**15. November von 13 bis 16 Uhr**

Der Netzwerker und gelernte Bäcker Fritz Jungen begleitet diese Veranstaltung. Die Gruppe wird gemeinsam einen Brotteig herstellen, backen und genießen. Die Zutaten werden gestellt. Bitte Teigschaber, Rührschüssel und Rührgerät/Mixer mit Knethaken mitbringen. Netzwerk im zentrum plus Flingern-Düsseltal, Grafenberger Allee 186, Bistro, Tel.: 66 67 87.

## **Quartalsgeburtstagsfeier**

Für die Monate Juli, August und September am Mittwoch, den **4. Oktober** um 14.30 Uhr. Kosten: 3 € pro Person. Bitte anmelden!

## **Ehrenamt-Gesamt-Planungstreffen im „zentrum plus“**

**Dienstag, 7. November**, 10 bis 11.30 Uhr im Bistro. Wir planen gemeinsam zukünftige Veranstaltungen, Programme und Angebote. Neue Interessierte sind herzlich willkommen.

## **Martinsfeier**

**Mittwoch, 8. November um 14.30 Uhr**

Mit Liedern, Geschichten und Gedichten rund um das Thema bei Kaffee und Weckmännern!

## **Adventsbasar**

### **2. Dezember ab 11 Uhr**

Handwerkliches, Plätzchen, Konfitüren, Trödel, Second-Hand-Kleidung, Cafeteria, Gemüsesuppe. Gegen 14 Uhr Auftritt der internationalen Kindermusikgruppe „Lustige Noten“ unter Leitung von Liliana Münch. Pestalozzihaus, Grafenberger Allee 186.

**Erzählcafé mit Frau Schlingensief** - Wir laden Sie herzlich zu unserem Erzählcafé ein, jeden Mittwoch um 11 Uhr im Bistro in lockerer Atmosphäre bei Kaffee und Gebäck. Wir unterhalten uns in gemütlicher Runde über Vergangenes und Gegenwärtiges aus den Bereichen Kindheit, Jugend, Kultur, Politik sowie über Themen von aktuellem Interesse. Die Gruppe wird von Frau Schlingensief geleitet und moderiert.

### **Offener Treff mit Kaffeetrinken**

Täglich ab 14 Uhr, außer freitags

### **Stammtisch für interessierte Besucherinnen und Besucher**

Jeden ersten Mittwoch im Monat, ab 18 Uhr. Nächster Termin:

**6. September 2017.** Auskünfte bei Martina Etterich, Tel.: 666787. Bitte unbedingt anmelden wegen neuem Treffpunkt!

### **Kulturstammtisch**

Jeden 2. Mittwoch im Monat ab 18 Uhr im Haus Schmalbauch, Ecke Birkenstr./Wetterstr.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

### **Stammtisch im „Krokodil“**

Jeden 2. Mittwoch im Monat ab 18 Uhr Ahnfeldstr./Ecke Mülheimer Str. Ansprechpartnerin: Frau B. Schaack (Netzwerk).

### **Kostenfreie Gruppenangebote für Arbeitslose**

Im Arbeitslosenzentrum renetec, Ellerkirchstr. 80

Frau Christel Langenhof, Tel.: 2209039

## **Frauenhilfe**

14-tägig donnerstags, 14.30 – 16.30 Uhr. Leitung: Ilse Krenz, Pfarrer Peter Andersen. Ort: 1. Etage.

## **Informationsveranstaltungen**

Experten vor Ort

**Freitag, 22. September um 10 Uhr, 1. Etg.**

NW: „Digitaler Datenschutz“. Vortrag und Informationen von Frau Bouazo von der Verbraucherzentrale Düsseldorf.

Experten vor Ort

**Mittwoch, 25. Oktober um 14.30 Uhr im EG**

„Digitaler Nachlass“. Vortrag und Informationen von Frau Bouazo von der Verbraucherzentrale Düsseldorf.

## **Interkulturelle Begegnungen**

Wir kooperieren mit der Migrationsberatung der Diakonie und verschiedenen Einrichtungen und Vereinen in unserem Stadtbezirk 2. Herr Pimenidis spricht gerne mit Ihnen über neue Ideen und Anregungen für die Begegnungen zwischen den Generationen und Kulturen.

### **Bistro International**

Offen für alle Nationen und Religionen, letzter Mittwoch im Monat, 13.30 – 15.30 Uhr. Kultur, Musik, Literatur und Sprache. Im Bistro International treffen sich ältere Menschen unterschiedlicher Herkunft. Hier wird diskutiert und es werden neue Kontakte geknüpft. Wir sind offen für alle Nationen und Religionen. Ein respektvolles Miteinander ist uns wichtig.

**Mittwoch, 27. September 13.30 Uhr im Bistro**

„Feldberg Clips“ humorvoller Film über den Feldberg.

**Mittwoch, 25. Oktober 13.30 Uhr im Bistro**

„Mallorca - ein Reisebericht“

**Mittwoch, 29. November 13.30 Uhr im Bistro**

„Tausend Jahre sind wie ein Tag“ Film über die Mönche des heiligen Berges Athos.

**Mittwoch, 20. Dezember 13.30 Uhr im Bistro**

„Interkulturelle Weihnachtsfeier“

**An jedem letzten Samstag im Monat:**

**„Interkulturelles Backen“ um 15 Uhr im Bistro**

Melina Papathanasiou, Anna Tourta und Nopi Petridou, organisieren dieses Angebot. Monatlich werden verschiedene Backrezepte aus einem bestimmten Land zubereitet. Am 28. Januar wurde „Galaktompouriko“ zubereitet. Gerne können Sie für die Zukunft weitere Vorschläge aus anderen Ländern machen. Das gemeinsame Genießen und die Kommunikation liegen hierbei im Vordergrund. Kostenbeitrag: 2,50 € incl. Kaffee.

**Interkulturelles Kochen.** Monatlich am letzten Freitag im Monat um 18 Uhr im Saal im EG mit Herrn Tavakoli. Bitte anmelden! Die Kosten werden auf die Anzahl der Teilnehmenden umgelegt.

**Besuch der Salzgrotte Düsseldorf „Salina Del Carmen“.**

Jeden ersten Sonntag im Monat. Treffpunkt 14.45 Uhr an der Stresemannstr. 4. Kostenbeitrag ermäßigt 6 € für 45 Minuten. Dieser Beitrag ist bei der Anmeldung zu zahlen. Anmeldung bei Frau Papathanasiou oder Herrn Pimenidis. Frau Papathanasiou organisiert dieses Angebot. Die Plätze sind begrenzt!

**„F-Punkt“** mit Melina Papathanasiou **Samstags um 15 Uhr im Bistro**, an jedem 3. Samstag von 10 bis 13 Uhr.

Offenes Treffen mit Kaffee und Kuchen für alle, die interessiert sind an gemeinsamen Diskussionen, Handarbeiten und anderen internationalen Begegnungen. Informationen bei Hr. Pimenidis. Die Kosten werden umgelegt.

**Kreativkurs** mit Melina Papathanasiou, jeden 4. Samstag im Monat: 27.05., 24.06., 22.07., 26.08., jeweils um 14 Uhr im Bistro.

**Interkulturelle Tänze** mit Melina Papathanasiou. Montags von 15 – 16.30 Uhr im großen Saal.

**Internet und PC für Anfänger in iranischer Sprache** Dienstags und freitags um 12.30 Uhr im Bistro.

**Interkulturelle Theatergruppe des zentrum plus**

Der Schauspieler und Theaterregisseur Antonis Chryssoulakis leitet die Gruppe. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Migrationsberatung der Diakonie statt. Ein kostenloses Schnuppern ist möglich. Beitrag 5 € monatlich. Samstags, 11 bis 14 Uhr, 1. Etage.

**Kooperation mit dem Düsseldorfer Verein Peywand**

Herr Tavakoli bietet freitags um 15 Uhr Informationsveranstaltungen an. Jeden 4. Samstag um 10.30 Uhr interkulturelles Frühstück im Bistro. Sonntags von 9 bis 12 Uhr im Bistro Beratung und Begleitung. Sonntags von 14 bis 17 Uhr im Bistro „Bunte Tische“, Begegnungen mit Einheimischen und Migranten. Ebenso werden Ausflüge und Besichtigungen organisiert. Informationen und Anmeldung bei Herrn Pimenidis.

## Sprachkurse

### **Sprachbistro mit Frau Brück**

Mittwochs, 14 – 16 Uhr. In deutscher Sprache erzählen, lesen und sprechen in lockerer Atmosphäre. Ältere Menschen mit Zuwanderungsgeschichte sind herzlich willkommen. Die Termine für kleinere Ausflüge und Besichtigungen in Düsseldorf werden in der Gruppe mit Frau Brück geplant.

### **Deutschkurs für Interessierte**

Mittwochs, 18.00 Uhr im Bistro  
Organisiert und begleitet von Hr. Tavakoli.

### **Neu: Englischer Konversationskurs mit David Reynolds**

Dienstags von 16.30 bis 18 Uhr im Bistro.  
Bitte melden Sie sich an!

**Englischkurs 1 mit Vorkenntnissen**, montags um 13.30 Uhr mit Frau Dobrinski, im Bistro. Bitte melden Sie sich an (keine Anfänger).

**Englischkurs 2 mit Vorkenntnissen**, dienstags von 14.45 – 16.15 Uhr, mit Frau von Szczepanski. Warteliste, bitte anmelden!

**Spanischkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen mit Herrn Schneider**. Der Kurs findet wöchentlich donnerstags von 10 bis 11.30 Uhr in der 1. Etage statt. Warteliste, bitte anmelden!

### **Spanischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit Frau Kornau**

Der Kurs findet wöchentlich montags von 10 bis 11.30 Uhr im Bistro statt. Bitte melden Sie sich an.

**Spanisch-Stammtisch** donnerstags ab 11.30 Uhr Raum 1, 1.Etage.

**Griechisch – Deutsch      Deutsch – Griechisch**. Dienstags von 10.30 – 12 Uhr im Bistro mit Fr. Stavroula Komini. Lernen Sie in lockerer Atmosphäre die griechische und deutsche Sprache.

## Gesundheitsangebote

### **Rehasport-Gruppen mit Frau Bohnert**

Kurszeiten: Montags 11 Uhr, 12 Uhr, mittwochs 10 Uhr, 11 Uhr, donnerstags 9.15 Uhr, 10.15 Uhr. Die Kurse finden jeweils im Kantoreisaal statt.

**„Nordic Walking“ mit Rolf Marx**, dienstags 10 bis 13 Uhr.  
Treffpunkt: Eingang Zoopark am Café.

### **Seniorengymnastik mit Frau Gentz**

Dienstags von 15–16 Uhr. Kostenbeitrag: 2,50 Euro pro Stunde.

### **Krafttraining mit Frau Winter**

Intensives Körper- und Muskeltraining, Schulung von Motorik und Koordination, Reaktions- und Geschicklichkeitsspiele.  
Dienstags und donnerstags von 11 – 12 Uhr. Kostenbeitrag: 2,50 Euro pro Stunde.

### **Gedächtnistraining für Senioren/Innen und für Sehbehinderte mit Frau Rottke**

Freitags von 13.30 – 14.30 Uhr rauchen die Köpfe im Gruppenraum 1 in der 1. Etage. Wir, fünf Frauen und ein Mann, rätseln und knobeln und halten unsere grauen Hirnzellen fit. Wenn Sie Lust haben und ebenfalls gerne knobeln, so würden wir uns freuen, Sie in unserer Gruppe begrüßen zu dürfen. Der neue Kurs beginnt **am 8. September**. Kommen Sie doch einfach mal vorbei und rätseln eine Probestunde lang mit uns. Kursgebühr: 30 €/35 €.

### **Tai Chi Chuan mit Frau Engler**

Entspannungsübungen, montags von 9.45 – 10.45 Uhr  
Anschließend gemütliches Kaffeetrinken.  
Kostenbeitrag: 12 Euro mtl., mit Warteliste, bitte anmelden!

## **Selbstverteidigung und Selbstbehauptung im Alter**

Der Kampfsporttrainer, Herr Lipinski, leitet diesen Kursus für Ältere und Junggebliebene, jeweils montags von 16 – 17.30 Uhr im Kantoreisaal in der 1. Etage. Die erste „Schnupperstunde“ ist kostenfrei. Danach kosten 90 Min. 5 €. Nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung bei Herrn Lipinski, Tel. 0163-4197640.

## **Kundalini-Yoga**

Monatlich jeden 1. und 3. Samstag von 8 bis 9.30 Uhr begleitet Anja Engel Sie beim Kundalini-Yoga. Nur mit Anmeldung!

## **Yoga für die goldene Generation**

Für Menschen mit und ohne dementielle Veränderungen, jeden Mittwoch um 10 und um 11 Uhr. Frau Regina Walter führt Sie ein in die Welt des Yogas und der Entspannung. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen sind sehr einfach, so dass sie für Jedermann/Frau geeignet sind. Anmeldung erforderlich bei Herrn Thomes oder Frau Etterich, Tel.: 66 67 87.



## Wochenübersicht

### Montag

Tai Chi Chuan 9.45 Uhr  
Spanischkurs 10 Uhr  
Rehasport 11 Uhr, 11.45 Uhr, 12.45 Uhr  
Kartenspielertreff 13 Uhr  
Englischkurs 13.30 Uhr  
Offener Treff mit Kaffeetrinken, täglich 14 Uhr  
Sprechstunde Frau Etterich 14 Uhr  
Interkulturelle Tänze 15 Uhr  
Digitale Bildbearbeitung am PC 16 Uhr  
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung 17 Uhr  
Kreativkurs Malen und Zeichnen 11 Uhr monatlich

### Dienstag

Werkgruppe 9.45 Uhr  
Griechisch-Deutsch 10.30 Uhr  
Nordic Walking 10 Uhr  
Sprechstunde Herr Pimenidis 10 Uhr  
Krafttraining 11 Uhr  
Kartenspielertreff 13 Uhr  
Seniorengymnastik 15 Uhr  
Englischkurs 14.45 Uhr  
Englisch-Konversationskurs 16.30 Uhr

### Mittwoch

Fußpflege 10 Uhr, nur mit Anmeldung!  
„Immer wieder mittwochs....“, 10 Uhr, nur mit Anmeldung!  
Erzählcafé 11 Uhr  
Rehasport 9.45 Uhr, 10.45 Uhr  
Veranstaltungen und Feiern 14 Uhr  
Sprachbistro 14 Uhr  
PC Kurs Herr Tavakoli 16.30 Uhr  
Deutsche Kultur und Geschichte 18 Uhr  
Bistro International 13.30 Uhr monatlich  
Experten vor Ort 14.30 Uhr monatlich

## **Donnerstag**

Internetgruppe Silbersurfer 10 Uhr  
Spanischkurs 10 Uhr, Spanisch-Stammtisch 11.30 Uhr  
Krafttraining 11 Uhr  
Rehasport 9.00 Uhr, 9.45 Uhr  
Kartenspielertreff 13 Uhr  
Kartenspielertreff 13.45 Uhr, Platz der Diakonie 1  
PC-Sprechstunde 13.30 Uhr, nur nach Anmeldung  
Bürgersprechstunde der Bezirkspolizei 14 Uhr monatlich  
Frauenhilfe 14.30 – 16.30 Uhr, 14-tägig  
Ökumenisches Mittagessen 12.30 Uhr, monatlich  
Konvent 15 Uhr, monatlich

## **Freitag**

Veranstaltungen des Netzwerks 10 Uhr  
Lotsendienst 10 Uhr  
Gesprächsrunde mit Herrn Tavakoli 13 Uhr  
Infoveranstaltung Peywand 15 Uhr  
Offene Treffen mit Herrn Tavakoli 15 Uhr  
Gedächtnistraining 13.30 Uhr  
Interkulturelles Kochen 18 Uhr, monatlich  
Beratung in Farsi 12 Uhr

## **Samstag**

F-Punkt, Treffpunkt für Frauen 10 Uhr  
Theatergruppe 11 Uhr  
Interkult.Frühst. 10.30, Interkult.Backen 15 Uhr, jew. monatlich  
Deutschkurs mit Herrn Tavakoli 12 Uhr  
Treffpunkt für Filmfreunde 14.30 Uhr, monatlich  
Kundalini-Yoga 8 Uhr, jeden 1. und 3. Samstag

## **Sonntag**

Beratung und Begleitung mit Herrn Tavakoli 9 Uhr  
Bunte Tische mit Herrn Tavakoli 14 Uhr  
Café Matthäi – Treffpunkt für Trauernde 15 Uhr, monatlich  
„Immer wieder sonntags...“ Sonntagscafé 15 Uhr, monatlich

## **Mittagstisch**

Montags bis donnerstags 12.30 Uhr, freitags 12 Uhr

## Der Seniorenrat im Stadtbezirk 2

Sprechstunde des Seniorenrats im „zentrum plus“.  
Herr Pfennig und Herr Meier stehen jeden ersten Mittwoch  
im Monat von 14 – 15 Uhr für Ihre Fragen zur Verfügung.



Arnulf Pfennig, Tel.: 63 52 59



H. W. Meier, Tel.: 6 35 61 55

### Handy-Beratung – Nur mit vorheriger Anmeldung **Mittwochs von 11 bis 12 Uhr, Telefon: 66 67 87**

Sie möchten gerne mobil telefonieren und erreichbar sein, aber verstehen die Funktionsweise Ihres Handys nicht? Sie möchten gerne wissen, wie eine SMS verschickt wird?

Hierzu stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir helfen Ihnen bei der Bedienung Ihres Mobiltelefons und erklären Ihnen die jeweiligen Funktionen. Bitte bringen Sie, falls vorhanden, die Gebrauchsanweisung mit!

## PC- und Internetangebote des Netzwerks

**PC Kurs für Anfänger in iranischer und deutscher Sprache,**  
mittwochs 16.30 Uhr mit Herrn Tavakoli im Bistro.

### **Internetgruppe Silbersurfer, donnerstags von 10 – 12 Uhr**

Hr. Freund, Hr. Marx u. Hr. Speckmann begleiten Sie beim Surfen im Internet und zeigen Ihnen, wie Sie E-Mails schreiben und verschicken können.

Grafenberger Allee 186, im Bistro.

### **PC-Sprechstunde, donnerstags von 13.30 – 15.30 Uhr**

Hr. Freund, Hr. Marx u. Hr. Speckmann beraten Sie bei kleineren Problemen mit Ihrem PC. Bitte beachten Sie, dass das Netzwerk ehrenamtlich arbeitet und dass unser Angebot keinen professionellen PC-Service ersetzt. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit. Wir übernehmen keine Haftung bei Datenverlust oder sonstigen Schäden am Gerät. Grafenberger Allee 186, im Bistro. Bitte anmelden,

Tel.: 66 67 87, EMAIL: pestalozzihaus@t-online.de

### **Beratung zu Apple Computer + iPhone und iPad**

Hr. Marx und Hr. Speckmann beraten Sie bei kleineren Problemen mit Ihrem Apple Computer. Insbesondere können sie Sie zum iPhone, iPad und Mac beraten. Bitte beachten Sie, dass das Netzwerk ehrenamtlich arbeitet und dass unser Angebot keinen professionellen Apple-Service ersetzt. Wir übernehmen keine Haftung bei Datenverlust oder sonstigen Schäden am Gerät.

Grafenberger Allee 186, im Bistro. Bitte anmelden!

## **Hilfe! „Maus im Haus“, ehrenamtlicher Besuchsdienst**

PC-Service für Senioren zu Hause. Wir beraten und unterstützen ältere Menschen in unserem Stadtbezirk: Einstieg ins Internet, PC-Anwendungen und Beratung beim Computer- und Laptopkauf. Wir übernehmen keine Haftung bei Datenverlust oder sonstigen Schäden am Gerät.

Der Service ist kostenlos, da wir ehrenamtlich arbeiten. Spenden sind willkommen.

Nur mit Terminvereinbarung im „zentrum plus“, Tel.: 66 67 87.

## **„Digitale Bildbearbeitung am PC“**

Montags im Bistro um 16 Uhr.

Frank Heitz begleitet Sie durch diesen Kurs. Er zeigt Ihnen, wie Sie Bilder digital am Computer bearbeiten können.

Das Angebot ist kostenfrei. Eine Spende an das zentrum plus Flingern-Düsseltal wird gern gesehen.

Warteliste, bitte anmelden: Tel. 66 67 87.



## Service-Angebote

### **Mittagessen 4.30 Euro**

Montags bis donnerstags 12.30 Uhr, freitags 12.00 Uhr  
Anmeldung täglich bis 11 Uhr

### **Sonstige Preise:**

Kaffee	0,70 Euro
Mineralwasser, Glas	0,60 Euro
Mineralwasser, kleine Flasche	0,70 Euro
Apfelsaft, kleine Flasche	0,80 Euro

### **Mein Friseur**

**Am Platz der Diakonie, Gerresheimer Str. 171**

Mit Anmeldung! Tel.: 0211 - 91 31 87 77

### **Fußpflege (Bitte bringen Sie ein Handtuch mit!)**

Mittwochs mit Anmeldung von 10 – 15 Uhr

Kosten: 16 Euro

### **Ehrenamtlicher Handwerkerdienst des Netzwerks**

Das Netzwerk im „zentrum plus“ hilft Senioren zu Hause. Wir helfen Ihnen dabei, z. B. eine defekte Glühlampe zu wechseln oder ein kleines Bild aufzuhängen. Der Service ist kostenlos, da wir ehrenamtlich arbeiten. Spenden sind willkommen.

Nur mit Terminvereinbarung im „zentrum plus“, Tel.: 66 67 87.

### **Ehrenamtlicher Schreibservice des Netzwerks**

Sie möchten einen Brief schreiben und ausdrucken, haben aber keinen Computer oder Drucker? Wir bringen Ihren Text auf's Papier. Bei uns können Sie Briefe mit eigenem Briefkopf, Gedichte, Gedanken etc. diktieren bzw. formulieren und danach schwarz auf weiß mit nach Hause nehmen.

## Kreativität, Freizeit und Hobby

### **Kreativkurs Zeichnen und Malen mit Fr. Witt**

**Jeden ersten Montag im Monat** von 11 – 12.30 Uhr in der 1.Etg.

Eigene Ideen und Materialien können gerne mitgebracht werden. Ein kostenloses „Schnuppern“ ist möglich.

Der 90-minütige Kreativkurs kostet 5 Euro pro Person.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte anmelden! Tel.: 66 67 87

### **Werkgruppe**

Dienstags von 9.45 – 12.00 Uhr

### **Kartenspielertreff**

Dienstags und donnerstags, jeweils ab 13.00 Uhr

## Angebote des Netzwerks Flingern/Düsseltal

### **Sie sind herzlich willkommen: Gemeinsames Stadtteil-Frühstück**

Jeden ersten Freitag im Monat treffen sich die

Netzwerkerinnen und Netzwerker zum gemeinsamen Frühstück und Austausch,

10.00 – 12.00 Uhr im EG.

### **Gesprächsrunden im Netzwerk**

Gemeinsames Gespräch und Austausch

Freitags von 10.00 – 12.00 Uhr, 1. Etage



### **Freitag, 8. September, 10 Uhr**

Das Netzwerk besucht die Fotoausstellung **„Was geht – Aktivitäten und Potentiale von Menschen mit Demenz“**. Die Fotoausstellung von Michael Uhlmann zeigt Menschen, die nach der Diagnose Demenz weiterhin selbstbestimmt ihr Leben gestalten.

Treffpunkt: Matthäikirche, Lindemannstr. 70

### **Freitag, 15. September, 10 Uhr**

Filmvortrag mit Franz-Rainer Heitz: „Eine Fahrt entlang der Ostsee“ von der Insel Poel bis Usedom.

### **Projekt „Jung und Alt“ mit KRASS e.V. geht in die 2. Runde**

Seit Januar 2017 bereits werden sechs Mädchen und Jungen unserer Kindertagesstätte an der Grafenberger Allee 186 und sechs Seniorinnen und Senioren in dem Projekt „Jung und alt gemeinsam kreativ“ von KRASS e.V. bekundet. Der Düsseldorfer Verein setzt sich vor allem dafür ein, dass Kinder und Jugendliche einen hürde- und kostenfreien Zugang zu kultureller Bildung erhalten. Einmal in der Woche arbeiten die Teilnehmenden unter der künstlerischen Leitung von Anja Sonneson in der Holzwerkstatt der Kita zusammen. Dabei geht es um nachhaltige Kontakte zwischen den Generationen, Kennenlernen und bessere Identifikation mit dem eigenen +Sozialraum sowie um das Ausprobieren künstlerischer Ausdrucksformen und die Entwicklung von kreativem Potential. Die Kooperation geht nun in die zweite Runde! Start: 9. Oktober 2017, immer montags von 10 bis 11.30 Uhr. Anmeldung und Informationen unter der Tel.-Nr.: 66 67 87.



## **Kulturherbst gemeinsam erleben**

### **Bildervortrag „Namibia – der Himmel über der Wüste“**

**Freitag, 17. November, 10 Uhr**

Der Netzwerker Frank-Rainer Heitz stellt seine Fotos über Namibia vor und berichtet über seine Reise durch dieses afrikanische Land. Netzwerk im Zentrum Flörsberg-Düsseltal, Grafenberger Allee 186, Tel.: 66 67 87.

**Freitag, 8. September 10 Uhr 1. Etage**

„Aktuelles“. Was uns wichtig ist und uns bewegt.  
Meinungsaustausch im Netzwerk.

**Freitag, 29. September 10 Uhr 1. Etage**

### **Was liegt an?**

Programmbesprechung, neue Ideen, Planung.

Jeden letzten Freitag im Monat, von 10 – 12 Uhr, in der 1. Etg.  
Das Netzwerk ist offen für alle. Hier können Sie neue Kontakte knüpfen und Ihre Ideen in die Tat umsetzen.  
Kommen Sie einfach vorbei. Wir freuen uns auf Sie.



## **Forum des Netzwerks**

Bitte beachten Sie unsere Aushänge oder das NW-Programm.

## **Gesuch**

Die Gruppe des Netzwerks Flingern-Düsseltal sucht interessierte SkatspielerInnen, die sich einmal wöchentlich dienstags ab 13 Uhr zum Skatspielen treffen. Ort: zentrum plus, Grafenberger Allee 186, Tel. 66 67 87.

## **Freizeitangebote des Netzwerkes**

### **Kartenspielertreff**

Dienstags 13 – 16 Uhr Skat, Grafenberger Allee.  
Donnerstags Rommé, Canasta, Doppelkopf, Skat.  
Platz der Diakonie 2 ab 13.30 Uhr im EG,  
sowie um 13 Uhr Grafenberger Allee.

Die Netzwerkarbeit orientiert sich an den Leitsätzen:

Ich für mich

Ich mit anderen für mich

Ich mit anderen für andere

Andere mit anderen für mich

Neue Interessierte sind zu allen Angeboten und  
Veranstaltungen herzlich willkommen.

Weitere Angebote des Netzwerks Flingern/Düsseltal entnehmen Sie bitte dem ausliegenden Netzwerk-Programm, unseren Aushängen oder unserer Homepage:  
[www.netzwerk-flingern-duesseltal.de](http://www.netzwerk-flingern-duesseltal.de)

Gerne können Sie einen Beratungstermin vereinbaren:  
Georgios Pimenidis, Tel.: 66 67 87

## **Transfair – Kaffee und mehr**

Wir verwenden in unserem „zentrum plus“ fair gehandelten Kaffee. Regelmäßig werden im Anschluss an den Gottesdienst in der Matthäi-Kirche Produkte aus dem fairen Handel (z. B. Kaffee, Tee, Honig) verkauft. Der sonntägliche Gepa-Stand sucht noch Interessierte, die beim Verkauf helfen.

Informationen und Kontakt: Peter Andersen, Tel.: 68 56 64

## **Sonstige Hinweise – Adressen – Tel.-Nr.**

### **Bezirksbeamte der Polizei**

Ralf Koß, Tel.: 87 092-25, Ralf Pavel, Tel.: 8 70 92-21

Jeden 2. Donnerstag im Monat von 14 – 15 Uhr.

Bürgersprechstunde der Bezirkspolizei im „zentrum plus“.

### **„zentrum plus“ der Caritas Flurstr. 57 c**

Mary Zander, Telefon: 66 00 60

### **„zentrum plus“ der AWO Ronsdorfer Str. 126**

Mahnaz Airempoor, Telefon: 60 02 53-53

### **Migrationsberatung für Erwachsene, Platz der Diakonie 2a**

Telefon: 91 31 88-34

### **Stadtteilladen Flingern, Platz der Diakonie 2a**

Christel Powileit, Telefon: 73 53-284

### **Gemeindebüro der Evangelischen Emmaus-Kirchengemeinde**

Claudia Weiner, Telefon: 99 19 00, Grafenberger Allee 186

### **Seniorenhilfe (ehemals Bezirkssozialdienst)**

Kirstin Hahn und Bernd Müller, Tel.: 89 28 613/610,

Willi-Becker-Allee 8, 7. Etage

## Sonstige Hinweise – Adressen – Tel.-Nr.

**Das Pflegebüro** Telefon: 899 899 8, Willi-Becker-Allee 8, 2. Etage

### **Renatec**

Spenden: Textilien/Möbel/E.-Geräte/Fahrräder: Tel.: 2 20 90 40

Fairhaus: Tel. 9 89 697 18

### **Selbsthilfegruppe der Sehbehinderten**

Auskünfte unter Tel.: 76 85 71

Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung

### **Begleitservice der Rheinbahn**

Nutzen Sie den kostenlosen Begleitservice der Rheinbahn

Tel.: 58 23456

### **Diakonie Düsseldorf**

Zentrale, Platz der Diakonie, Tel. 73 53-0

**In der Gemeinde leben** PIKSL – Labor, Erkrather Str. 107, Tel.:

60 20 789

(PC-Kurse)

### **Ambulanter Hospizverein Düsseldorf-Nord e.V.**

Grafenberger Allee 249, Tel.: 61 52 78

# Angebote der Diakonie in Flingern

## **Das Wichern-Haus**

Pflegeheim, günstiger Mittagstisch, Kinonachmittage,  
Platz der Diakonie 1, 40233 Düsseldorf an der Gerresheimer Str.  
**Spaziergänge im Stadtteil:** Sa. 15 Uhr, siehe Aushang

Information und Beratung, Fr. Maka Gogiberidze,  
Tel.: 9 13 18 - 619

## **Die Tagespflege**

Platz der Diakonie 1, 40233 Düsseldorf  
Information und Beratung, Jennifer Gehlen, Tel.: 9 13 18 -670

## **Hilfe zu Hause**

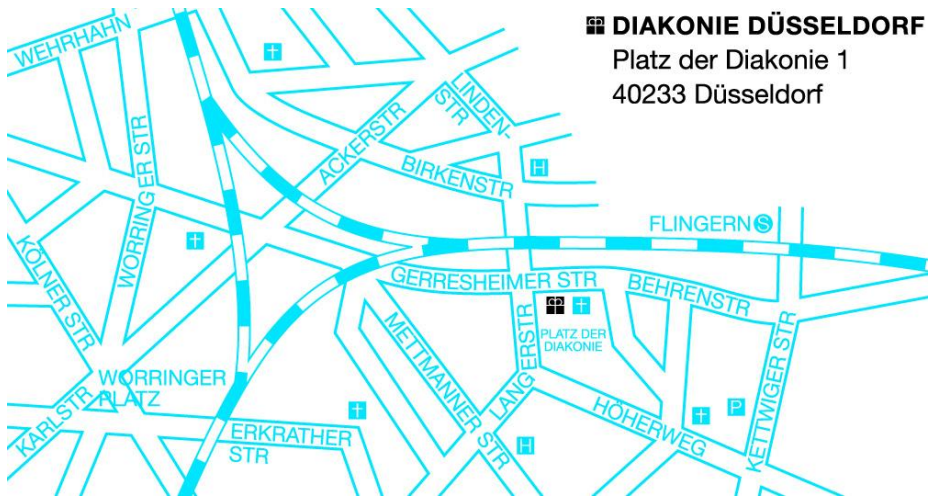
- Diakonie-Ruf – der Hausnotruf mit Service
- Häusliche Pflege ●Hauswirtschaftliche Dienste
- Betreuungsleistungen ●Serviceleistungen ●Privatleistungen

Die Diakonie Düsseldorf ist für Sie da. Wir kommen gerne zu Ihnen. Rufen Sie uns einfach an und lassen sich unverbindlich beraten.

Die Hilfe zu Hause auf dem Platz der Diakonie

Telefon-Nr.: 73 53-333

# Der Platz der Diakonie



Telefon-Nr.: 73 53-0

## Wir sind für Sie da

Sprechzeiten:

Martina Etterich  
montags 14 – 16 Uhr

[zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)



Georgios Pimenidis  
dienstags 10 – 12 Uhr

[georgios.pimenidis@diakonie-duesseldorf.de](mailto:georgios.pimenidis@diakonie-duesseldorf.de)



Matthias Thomes  
mittwochs bis freitags 9.30 – 13 Uhr

[matthias.thomes@diakonie-duesseldorf.de](mailto:matthias.thomes@diakonie-duesseldorf.de)



Bei Bedarf können Sie auch einen Termin für Hausbesuche vereinbaren. Wir beraten Sie gerne zu allen Fragen rund um das Alter.

Telefon: 0211 – 66 67 87

### **Bei uns können Sie sich freiwillig engagieren**

Sie haben Zeit und Interesse, sich für unsere Besucher oder Senioren im Stadtteil sozial zu engagieren? Oder möchten Sie eigene Ideen mit uns gemeinsam umsetzen? Wenn Sie sich angesprochen fühlen, rufen Sie uns doch einfach an, oder besuchen Sie uns im „zentrum plus“.

## Wir für Sie

„zentrum plus“ Flingern-Düsseltal  
Grafenberger Allee 186, 40237 Düsseldorf

**Telefon: 0211 - 66 67 87**

Fax: 0211 - 6 98 00 40

Leiter: Georgios Pimenidis

Koordination für Ehrenamt: Martina Etterich

Beratung und Fallmanagement: Matthias Thomes

Gemeindeschwester: Klaudia Zepuntke, Tel.: 68 42 80

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag von 9 – 16.30 Uhr  
Freitag von 9 – 14 Uhr, Samstag u. Sonntag je nach Angebot.

Schauen Sie doch einfach mal vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

**[www.zentrum-plus-diakonie.de](http://www.zentrum-plus-diakonie.de)**

[www.emmaus-duesseldorf.de](http://www.emmaus-duesseldorf.de)

E-Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

**Mit Ihrer Spende unterstützen Sie unsere Seniorenarbeit:**

Spendenkonto:

IBAN: DE 13 3005 0110 0046 0076 62

Stadtsparkasse Düsseldorf

BIC : DUSSEDDXXX

Stichwort: „zentrum plus“ Flingern-Düsseltal